



いさはや暮らしをわかりやすく



# いさはや

vol.216

2023.Mar.

3



特集

内村航平さん  
諫早市ふるさと特別大使に就任

# 諫早市ふるさと特別大使に就任



## 特別大使の委嘱状を交付

「諫早市ふるさと特別大使」に就任した内村航平さんの委嘱状交付式を、1月26日、市役所で行いました。

職員らが見守る中行われた交付式では、大久保市長が「内村さんはこれまで誰も成し得ることができない数々の偉業を成し遂げられ、諫早市民にたくさん感動と希望、勇気を与えてくれました。ぜひ、これまでの経験と、内村さんの世界的な知名度や人脈を活かして、ふるさと諫早のPRに協力いただきたい」とあいさつ。委嘱状と特別大使の名刺を手渡しました。

またこの日は、式に先立って内村さんはふるさとの観光スポットを巡り、高来町では、そばの原種に近く、生産量の少なさから「幻のそば」とも呼ばれる「幻の高来そば」のそば打ちを体験し、試食。続いて、小長井町ではインスタ映えスポットとして人気のフルーツバス停でフルーツレンジャーとともに記念撮影を行いました。

体操界のレジェンド・世界の内村さん、ふるさと諫早の魅力発信をどうぞよろしくお願いします。

諫早の素晴らしさを

全国、そして世界にアピールしていきたい



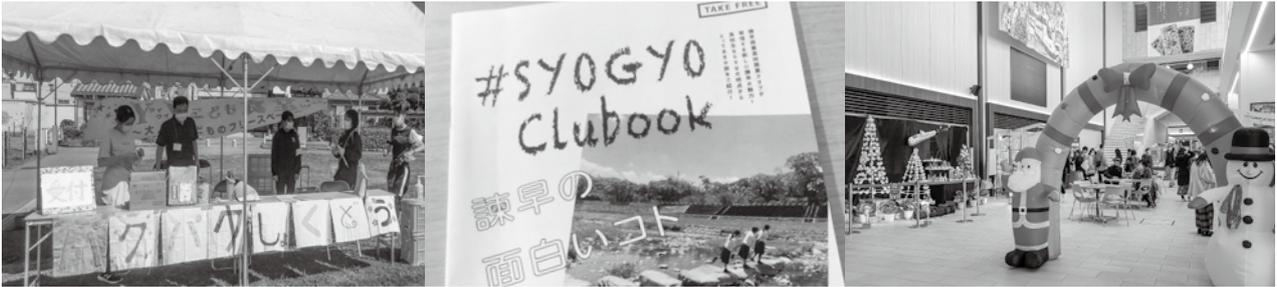
## 内村航平さんから (メッセージ全文)

皆さん、こんにちは。  
このたびは、諫早市ふるさと特別大使に任命いただきありがとうございます。  
中学生までこのまちで過ごしましたが、もう今となっては東京の生活が長くなってしまい、また、中学時代から体操漬けの毎日を送っていて、諫早市のことをほとんど知らずに東京に出てきてしまいました。  
これから、ふるさと特別大使として一から諫早市のことを勉強し、これまで体操で培ってきた経験、結果、それらを活かして諫早市の素晴らしさを、全国、そして世界へアピールしていけるような存在にならなければいいなと思っています。  
皆さんとともに諫早市をアピールできるように頑張っていきたいと思っておりますので、ともに頑張りましょう。

①委嘱状を手に持った内村さんと、大久保市長、林田議長②フルーツレンジャーと世界一美しい体操のポーズで記念撮影③委嘱状を受け取る内村さん④市役所玄関で出迎えた諫早おもてなし大使のうないさんと記念撮影⑤⑥そば打ち体験と幻の高来そばを試食する内村さん

# あなたのアイデア募集します。

## 諫早市まちづくりサポート事業



市民の皆さんによる「諫早の魅力・活力を生み出すまちづくり事業」の企画で、諫早市を一緒に盛り上げませんか。

### ■対象事業 ※事業内容を審査し、採択します。

- ①諫早の魅力、活力づくりに貢献する事業
- ②イベント等の開催で、地域経済の活性化につながる事業
- ③地域の課題解決につながる事業

### ■対象団体

市内に住所がある人または市内に勤務・通学する人を含む5人以上の団体

### ■補助上限額（初年度～3年目を上限として補助します）

- ①一般（1年目）対象経費の3/4以内または300万円のいずれか低い金額
- ②小長井地域（1年目）対象経費の4/5以内または320万円のいずれか低い金額
- ③学生（1年目）原則、対象経費の全額

### ■応募方法

- ①応募連絡票を提出してください。【提出期限 3月15日(水)】
  - ②事業提案書などの応募書類を提出してください。【提出期限 3月31日(金)】
- <提出先> 郵送の場合 〒854-8601 住所不要 諫早市企画政策課宛て  
メールの場合 kikaku@city.isahaya.nagasaki.jp

### 提出期限

- |        |               |
|--------|---------------|
| ①応募連絡票 | 3/15<br>(Wed) |
| ②提案書等  | 3/31<br>(Fri) |

※詳細は、市ホームページをご覧ください。▶



※この事業は、令和5年度の予算が成立した場合に実施します。

■問い合わせ先／企画政策課



## 中小企業等燃料費高騰対策緊急支援事業

# 燃料費高騰で大きな影響を受けている 中小企業等の皆さんを応援します

### 対象者（申請日時点）

- ①市内に登録上の本店を有する法人（中小企業者、小規模事業者）
- ②市内に住民票上の住所を有する個人事業者（フリーランスを含む）
- ③市外本社の法人で、タクシー事業、貨物自動車運送業に係る事業者（市内事業所に配置されている車両のみ対象）

### 要件

- 次の要件を全て満たすこと
- ①燃料費の高騰で、直接的な影響を受けていること
  - ②事業に必要な許可または認可を有し、申請日時点で事業を継続し、補助金の受領後も事業を継続する意思があること
  - ③市税に滞納がないこと など

### 対象経費・給付額

#### ■対象経費

燃料費（ガソリン、重油、軽油、灯油、電気、ガスなど）

#### ■給付額

対象経費の上昇単価に、令和4年4月から12月の合計燃料使用量を乗じた額が一定額を超えた場合、その額の2分の1の額

#### ■一定額と上限額

区分	一定額	給付の上限額
法人	10万円	20万円
個人事業者	5万円	10万円

#### ■対象経費の上昇単価

対象経費	上昇単価
電気	+3.45 円/kwh
ガソリン	+11.0 円/L
軽油	+10.6 円/L
灯油	+11.3 円/L
重油	+18.0 円/L
LPガス	+74.9 円/m <sup>3</sup>
都市ガス	+32.3 円/m <sup>3</sup>
プロパンガス	+98.8 円/m <sup>3</sup>
オートガス（タクシー）	+6.2 円/L
オートガス（その他）	+24.9 円/L

### 対象業種

- ①全ての業種
- ②次に該当しない団体
  - 公共法人、政治団体、宗教団体、法人格のない任意団体、暴力団など
  - 経済団体、文化団体、NPO法人、公益法人などの非営利的団体。ただし、継続して収益事業を行っている場合を除く。

### 申請方法および期限

郵送による申請

**3月10日（金）** ※消印有効

※申請書など詳細は、市ホームページをご覧ください。

#### ■問い合わせ先

諫早市燃料費高騰対策支援コールセンター  
☎22-1620



おしえて★びれきさ〜ん



この道ウン十年の名物学芸員  
川内 知子さん



歴史担当いつも冷静鎮れる学芸員  
大島 大輔さん

私たちが  
美術・歴史館で  
待ってまーす。



春らしい陽気になってきたわね。

3月といえば「ミモザ忌」ですね！  
諫早ゆかりの洋画家「野口彌太郎画伯」  
を偲んで、野口彌太郎顕彰委員会が開催  
しています。



画伯が亡くなった1976年3月23日に、鎌倉市の  
自宅に咲いていた黄色いミモザにちなんでい  
るんですって。

今年のミモザ忌は、3月19日(日)に、美術・歴史館で  
開催しますよ。誰でも参加できるから、ぜひ見に来  
ていただきたいですね。



市が所蔵する野口彌太郎の絵画も展示します。  
一堂に展示する機会はこちらだけです！  
観覧は無料ですので、ぜひお出かけください。



野口彌太郎 (1899~1976年)

洋画家

銀行家の父が諫早市小野町の出身であったことから、少年時代の一時期を諫早で過ごす。天性のリベラリストの画家として、千点を超える作品を残し、今もなお、多くの人々に愛され続けている。

1975年日本芸術院会員となり、勲三等瑞宝章受章。翌年76歳で逝去。小野町の野口家墓所に永眠している。



諫早の美術や歴史のことは

び  
美術・歴史館へ  
☎24-6611

美術・歴史館の催しは、「イベント情報」をご覧ください

Vol.11

Let's  
手話！

日常会話で使う手話を  
ちよこっとずつ紹介します。  
皆さんも一緒に手話でお話  
してみませんか？

(障害福祉課)

卒業おめでとう！  
中学校、



①中学校  
両手で「中」  
の字を作り、両手の  
ひらを手前  
に向けて並  
べる。



②卒業  
頭を下げな  
がら両手を  
上に上げる。  
(卒業証書  
をもらうよ  
うに)



③おめでとう  
指を上に向け  
てつまんだ両  
手を、上に  
上げながら開  
く。



4月から、  
高校生だよ！



①4月  
左手で4を  
作り、その  
下に右手2  
指で「三日  
月」の形を  
描く。



②から  
指先を前に  
に向けた右手  
を、左方向  
へ振る。



③高校生  
右手3指を  
横に向け、  
額に沿って  
右方向へ動  
かす。



動画はこちら↓





## 諫早文化会館 大規模改修工事に伴う休館のお知らせ

諫早文化会館は、開館から40年以上が経過し、施設の老朽化が進んでいることから大規模改修工事を行います。  
ご不便をおかけしますが、ご理解をお願いします。



### 工事期間（予定）

令和6年2月～令和7年3月

### 休館期間（予定）

大ホール 令和6年2月1日～令和7年3月31日

その他 令和6年4月1日～令和7年3月31日

### 工事内容

施設の耐震化、電気設備・機械整備の更新など  
※工事の進捗状況により休館期間が変更になることがあります。

### ■問い合わせ先

工事に関すること／文化振興課

利用に関すること／諫早文化会館 ☎25-1500

ほの  
**炎チャレがゆく！** ～住んでよし諫早編～



### 法務省のモデル事業を諫早で推進！



長崎刑務所と長崎県、本市との間で、知的障害のある受刑者の円滑な社会復帰を目的とする連携協定を結びました。

長崎刑務所では、地元福祉団体との連携協力により、累犯障害者支援の先進的な取組を行っています。

犯罪のない安全・安心なまちづくりのために、皆さんと連携して推進し、全国展開を目指します。

【炎のチャレンジャーこと大久保市長の行動記録を紹介しています】

### ＼新入団員大募集中／ 諫早市消防団 公式Instagram始めました



諫早市消防団の日頃の活動や魅力を発信しています。ぜひ、フォローやいいね！をよろしくお願いします。

Instagramはこちら▶



ISHAHAYA\_SHOUBOUDAN

(危機管理課)

# くらしの情報

Information

## お知らせ

マイナンバーカードの  
休日・延長窓口(3月分)

### ● 休日窓口

#### ○ 交付

4日(土)・5日(日)・11日(土)・12日(日)・18日(土)・21日(火)・25日(土)・26日(日)  
各日9時～12時、13時～17時

#### ○ 申請

5日(日)、12日(日)、26日(日)  
各日9時～12時

### ● 延長窓口

2日(木)・9日(木)・16日(木)  
各日19時30分まで

※いずれも要予約。詳細は、市ホームページをご覧ください。直接お尋ねください。

#### 問 市民窓口課



## 転出届がオンラインで手続き可能に！

2月6日から全ての市区町村で、マイナポータルを通じた転出届の提出や転入予約(転入予定の市区町村へ来庁予定の連絡)が可能となりました。

マイナンバーカードを使い、マイナポータルからオンライン申請することで、転出時に役所窓口に行く必要がなくなります。手続きができる人は、転出する本人(同時に転出する同一世帯員も含む)です。なお、海外に転出する人は、これまでどおり、窓口で手続きしてください。詳細は、市ホームページをご覧ください。

#### 問 市民窓口課



## 納税相談



### ● 夜間納税相談

3月13日(月)～17日(金)  
各日20時まで

### ● 休日納税相談

3月18日(土)・19日(日)  
各日9時～17時

● ファイナンシャルプランナーによる納税相談(要予約)  
3月14日(火)  
9時～20時

#### 問 納税課

## 軽自動車税の手続きを忘れずに

● 掲載記事の日程などが変更になる場合があります。

軽自動車税(種別割)は、4月1日時点の所有者に課税します。

譲渡・解体・売却・盗難などで所有していない場合や、市外へ転出した人は早めに手続きをしてください。手続き場所は、次のとおりです。

対象車両	手続場所
・125cc以下のバイク ・小型特殊自動車	市民税課または各支所地域総務課(出張所不可)
・軽自動車	軽自動車検査協会 長崎事務所 ☎050-3816-1755
・125ccを超えるバイク	国土交通省 九州運輸局 長崎運輸支局 ☎050-5540-2083

## 家屋調査にご協力を

令和4年1月2日以降に新築または増築し、令和5年1月1日現在で利用できる状態の家屋は、令和5年度から固定資産税の課税対象となります。

現在、そのための調査を行っており、家屋の内部(間取り・設備)などを拝見しますので、ご協力をお願いいたします。

また、未調査の家屋や解体した家屋がありましたらご連絡ください。

※家屋を新築した場合や、登記している家屋を増築・解体した場合は、法務局への登記申請が必要です。

※「家屋」とは、住宅、店舗、工場、倉庫、車庫、物置などの建物のことです。

#### 問 資産税課

国保の届け出は  
14日以内に



国保に加入・脱退する時などは、窓口へ届け出て下さい。

国保の加入手続きが遅れると、さかのぼって保険料を納めることとなります。

また、他の健康保険に加入しても、国保の手続きをしないと保険料が賦課されたままになります。

手続きの際に必要なものなど詳細は、市ホームページをご覧ください。

● 国保年金課または各支所地域総務課



医療費と介護サービス費を合算した負担の軽減

【高額医療・高額介護合算制度】

世帯内の同一の医療保険に加入する人の1年間（令和3年8月1日から令和4年7月31日）に支払った医療費と介護サービス費を合算した額が、自己負担限度額を超える場合、その超えた額を「高額介護合算療養費」として支給します。

該当者には、3月以降に案内文書を送付しますので、窓口または郵送で申請してください。

※被用者保険（職場の保険）に加入している人は、加入している被用者保険にお尋ねください。

● 申請に必要なもの  
通帳

● 国保年金課

国民年金で安心の生活を

国民年金は、日本に住んでいる20歳以上60歳未満の全ての人が加入します。

老後の年金受給だけでなく、障害状態になったときや死亡したときに、国が年金を支給し、本人または家族の生活を守る制度です。

ただし、加入の手続き忘れや保険料の未納があると、年金を受け取れないことがあります。

厚生年金や共済年金などの被用者年金をやめた場合は、必ず加入手続きを行い、保険料を納付しましょう。

● 諫早年金事務所

☎ 25・1662

● 保険年金課または各支所地域総務課

多量の引越しごみは直接処理施設へ

3月・4月は、引越などで多量のごみが発生しています。

多量の引越しごみが発生したときは、直接処理施設へお持ち込みください。

● 持ち込み先

区分	可燃物	不燃物
搬入先	県央県南クリーンセンター (福田町1250) ☎35-8212	県央不燃物再生センター (小豆崎町89-4) ☎23-3892
時間	(月～金曜日) 午前8時30分～16時 (土曜日) 午前8時30分～12時 ※祝日は除く	(月～金曜日) 午前8時30分～12時、13時～16時30分 (土曜日) 午前8時30分～11時30分(第1・3土曜日は休み) ※祝日は除く

・不燃物の直接持ち込みは事前予約が必要です。  
・それぞれの持ち込み先で処理手数料が必要で、市の指定袋、収集券は必ずありません。

・新聞、雑誌・雑がみ、段ボールなどの紙類は、資源物です。地域の住民団体（自治会、婦人会、子ども会など）が実施する資源物回収にご協力ください。資源物回収を行っている地域などは資源物ストックハウスをご利用ください。

● 市環境政策課または各支所地域総務課

ごみ出しは午前8時30分までに

ごみの収集漏れをなくし、効率的な作業を行うため、ごみ出しは必ず収集日の午前8時30分までにごみステーションに出してください。

● 環境政策課

マッチングアプリなどの  
投資・副業勧誘に注意！

マッチングアプリやSNSで知り合った人から投資や副業を勧められ送金したところ、相手と連絡が取れなくなったりという相談が多く寄せられています。

このケースでお金を取り戻すことは困難です。「結婚資金」「将来のため」などと誘い文句に惑わされず、

## 国の教育ローン

「国の教育ローン（日本政策金融公庫）」は、高校、大学などへの入学時・在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。

### ●融資額

1人当たり350万円以内

### ●金利

固定金利（年1.95%（令和4年12月1日現在））

※詳細は、「国の教育ローン」で検索、またはお尋ねください。

### ☎教育ローンコールセンター

☎0570-008656

☎03-5321-8656

お金の話が出たら詐欺を疑いましょう。

不安な場合やトラブルにあった場合は、すぐにご相談ください。

### ☎消費生活センター

☎22・3113

### し尿くみ取り料金の改定

4月からくみ取り料金が改定されます。

料金は、許可業者が新た

に定め、対象世帯の皆さんにお知らせします。

詳細は、各地域の取扱い業者にお尋ねください。

### 【し尿収集運搬許可業者一覧】

### ☎環境政策課



### 市道・法定外公共物の 占用や工事には市の許可を

市道や法定外公共物（里道、水路など）で、土地の占用や工事などを行う場合は、市の許可が必要です。

現在、敷地への乗入れ（通路橋など）として占用している人は更新の手続きを、また、新たに占用や工事の予定がある人は、相談や申請を行うなど所定の手続きを行ってください。

☎建設総務課または  
各支所産業建設課

## 看護師などの届出制度および復職支援

### ●看護師などの届出制度

保健師・助産師・看護師・准看護師の免許をお持ちで、仕事に就いていない人は、「看護師等の人材確保の促進に関する法律」に基づき、県ナースセンターへ届け出をお願いします。詳細は、お尋ねください。

※届出サイト「とどけるん」からも手続き可

### ☎長崎県ナースセンター

☎49-8060



### ●長崎県看護キャリア支援センターの復職支援研修

県は看護の仕事に復職したい人が安心して職場復帰するために、最新の医療や看護に関する講習や、実践的な技術演習など、復職を支援する研修を実施しています。詳細は、ホームページをご覧ください。

### ☎長崎県看護キャリア支援センター

☎0956-23-8207



●掲載記事の日程などが変更になる場合があります。

## 子育て

### 麻しん・風しん予防接種

次の人を対象に麻しん・風しん予防接種を実施します。

かかりつけ医療機関に事前に相談・予約の上、体調が良いときに、接種してください。

#### ●接種対象者

##### 〈1期〉

生後12月～24月未満児

##### 〈2期〉

5歳以上7歳未満（平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれの人）で小学校就学前の1年間にある人  
※麻しん・風しん2期対象者の接種期限は3月31日（金）までで、接種期限を過ぎると任意接種（有料）となります。

※母子健康手帳を持参し、接種履歴を記録してもらってください。

#### 問 すぐすぐく広場

☎46・5276

## 高齢介護

### 介護予防教室（3月）

【午前】10時～11時30分

【午後】1時30分～3時

2日（木）午後 上山荘

8日（水）午後 小栗ふれあい会館

13日（月）午前 幸町公民館

13日（月）午後 森山公民館

14日（火）午前 たらみ会館

17日（金）午後 田結公民館

23日（木）午後 小長井文化ホール

27日（月）午後 市布公民館

28日（火）午前 小野ふれあい会館

28日（火）午後 本野ふれあい会館

※上山荘は、入館料160円が必要です。

円が必要です。

#### 【若返り体操教室】

7日（火）午後 上井牟田農研研修所

15日（水）午後 長田みのり会館

23日（木）午後 飯盛ふれあい会館

## 「いつか来る自分の最期」を考えてみませんか？

いつか来る自分の最期に備え、あなたの大切にしていることや望みなどを考えるきっかけとなるよう諫早市ACP市民講演会を開催します。ぜひご参加ください。

●とき／3月4日（土）14時～（開場13時30分）

●ところ／たらみ図書館

●対象者／市民（定員100人）

※要申込。定員になり次第終了

●内容

○講演

アドバンス・ケア・プランニング

—思いのかけらを紡ぐ—

講師：土屋知洋氏（ちひろ内科クリニック院長）

○実践 私の思いを書いてみよう

●その他／参加費無料。手話通訳あり

問 地域包括ケア推進課



▲申込フォーム

## 健康

3月は

### 「自殺対策強化月間」

自殺の多くはさまざまなる悩みや問題で、「追い込まれた末の死」と言われています。市では、令和3年に21人の人が、自殺によって亡くなっています。

眠れない、食欲がない、口数が減ったなどの変化に気づいたら、声を掛け、安易に励ましたり責めたりせず、本人の気持ちに寄り添い話を聴くことが大切です。また、抱えている問題を解決するために、早めに相談機関につなぎ、その後も温かく見守りましょう。

市では、相談機関などの情報が掲載された「心の健康づくりガイドブック」を

必要予約。定員に達した教室は未掲載。

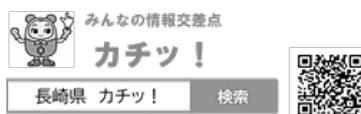
問・申込

地域包括ケア推進課

窓口に置いてあります。また、市ホームページでもご覧になれます。

問 健康推進課

▼悩みを抱えている人のサポートサイト



### 新型コロナウイルスワクチン接種に関するお知らせ

ワクチン接種に関することは市ホームページをご覧ください。

市コールセンターでは、接種券の再発行や接種証明書の発行手続きを受け付けています。

問 ワクチン接種コールセンター

☎46・6500



## 募集

令和5年度会計年度任用職員  
(選挙事務補助) 登録者

あらかじめ選挙事務補助者として登録し、選挙が執行される際に、条件の合う人を登録者の中から選考し、任用します。

●業務内容  
投票事務の準備・片付け業務(軽作業含む)、期日前投票受付事務

●勤務期間  
投票日の約1カ月前から5日後までの期間のうち、2週間から1カ月程度(予定)

●報酬  
時間額9200円(予定)

●申込方法  
選挙管理委員会事務局に備え付けの「令和5年度諫早市会計年度任用職員(選挙事務補助)登録申請書」(市ホームページ

ダウンロード可)に必要な事項を記入し、選挙管理委員会事務局または各支所地域総務課に提出してください。なお、申し込みの際に、面接を行います。

●その他  
任用は、会計年度任用職員が必要な場合に行うため、登録していても任用できない場合があります。※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 選挙管理委員会事務局

## 体験農園利用者

【随時募集】

野菜を自分で育て、味わってみませんか?市内の体験農園では、新規の利用者を募集します。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 農業振興課または多良見支所産業建設課



## 令和5年度諫早市奨学生

経済的理由により高校、大学などへ就学が困難な人を対象に、諫早市奨学生を募集します。他団体の奨学金と併願・併給もできます。

●対象

次の要件を全て満たす人  
・経済的理由により高校、大学などへ就学が困難な人  
・令和4年3月31日以前から市内に住所を有する人の子

・学業成績が良好で品行方正な人

●募集期間

3月1日(水)～5月1日(月)

●貸付額および期間

区分	貸付額(月額)	貸付期間
高等学校 高等専門学校 専修学校 (高等課程)	10,000円 または 20,000円	在学する各学校の正規の修業期間
専修学校 (専門課程) 短期大学 大学	10,000円 または 20,000円 または 30,000円	

●その他

・休学したとき(留学など)正当な理由がある場合に限る)は、貸付を一時停止します。

・奨学生に該当しなくなつたときは、奨学生の決定を取り消します。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問・申込

教育総務課



●掲載記事の日程などが変更になる場合があります。

## バウンドテニス体験講習会



ねんりんピックの種目でもあるバウンドテニスで健康と仲間づくりをしませんか。運動ができる服装と体育館シューズがあれば参加できます。

●とき

毎月、第2水曜日

13時～16時

●ところ

中央体育館

●対象者

成人(シニア層中心)

問・申込

(公財)長崎県すこやか長寿財団  
☎095・847・5212

## 3月の定期相談

### 市民相談室

市民相談室(高城会館3階)  
 ☎市民相談室 ☎22-3113  
 車でお越しの際は市役所前広場駐車場をご利用ください。

2日(木)【人権相談】10時～15時  
 森山支所・高来支所／9時～12時

3日(金)【行政相談】10時～15時  
 飯盛支所／10時～13時

6日(月)【法律相談】13時～16時  
 ※事前予約制・同一相談1回

7日(火)【不動産相談】9時～12時

10日(金)【行政相談】10時～15時  
 高来支所・小長井支所／10時～13時

14日(火)【登記相談】10時～15時

15日(水)【法律相談】13時～16時  
 ※事前予約制・同一相談1回

16日(木)【人権相談】10時～15時

17日(金)【行政相談】10時～15時

22日(水)【交通事故相談】10時～15時  
 ※事前予約制  
 (県交通事故相談所 ☎095-824-1111)

23日(木)【人権相談】※市民相談室は実施なし  
 多良見支所／9時～12時

24日(金)【行政相談】※市民相談室は実施なし  
 多良見支所・森山支所／10時～13時

27日(月)【法律相談】13時～16時  
 ※事前予約制・同一相談1回

28日(火)【遺言契約等相談】13時～15時

### 【消費生活相談】

毎週月～金曜日(祝日・年末年始除く)  
 8時30分～17時  
 ☎消費生活センター ☎22-3113

### その他開催分

#### 【草花・樹木に関する相談】

1日(水) 9時～16時 市役所本館1階 玄関ホール  
 8日(水) 9時～16時 小長井支所1階 産業建設課  
 15日(水) 9時～16時 市役所本館1階 玄関ホール  
 22日(水) 9時～16時 市役所本館1階 玄関ホール  
 29日(水) 9時～16時 市役所本館1階 玄関ホール  
 ☎緑化公園課

#### 【少年センター相談(いじめ・不登校)】

毎週月～金曜日(祝日・年末年始除く)  
 9時～17時 少年センター  
 ☎少年センター ☎24-3737

#### 【長崎県よろず支援拠点 出張窓口】 (中小企業・小規模事業者のための経営相談所)

8日(水) 9時～17時 たちばな信用金庫本部  
 23日(水) 9時～17時 諫早図書館2階  
 ※要予約・相談無料  
 ●内容/販路開拓、経営改善など経営上の相談  
 ☎県よろず支援拠点 ☎095-828-1462

#### 【日本政策金融公庫 創業サポートデスク in 諫早市】

8日(水) 13時～16時 諫早商工会議所  
 ※要予約・相談無料  
 ●内容/事業計画策定、資金調達など創業前後の  
 事業運営全般に関する相談  
 ☎日本政策金融公庫 国民生活事業 ☎095-824-3141

### 岡田甲子男記念奨学財 団の奨学生

令和5年度奨学生を募集  
 します。

#### ●対象

大学や短大、専修学校な  
 どへの進学者で、奨学生  
 としてふさわしい人物で  
 あり、保護者が県内に住  
 所を有する人

#### ●募集期間

2月22日(水)～4月24日(月)

#### ●奨学金の種類

○貸与奨学金

・大学生・短大生・専修生  
 月額50,000円

・高専生(1～3年) 月額  
 30,000円、(4～5  
 年) 月額50,000円

○給付奨学金(当財団の奨  
 学生のみ)

#### ●大学院

月額70,000円

#### ☎公益財団法人岡田甲子男 記念奨学財団

☎0956-24-0011

### 長崎県央職業訓練校受 講生

#### ●コース名

【夜間】  
 建築設計科、木造建築科

CAD初級科、CAD中  
 級科、CAD実践科、は  
 じめのパソコン教室、

1級建築大工技能士科、

1級建築施工管理技士科

2級建築施工管理技士科

【昼間】

CAD初級科、はじめて  
 のパソコン教室

●募集期限

3月31日(金)

●申込

長崎県央職業訓練校

☎22-0036

### 市立図書館 雑誌スポンサー

雑誌スポンサー制度は、  
 スポンサーとなる法人その  
 他の団体、事業を営む個人  
 に、図書館が選定した雑誌  
 リストから希望する図書を  
 購入してもらい、カバーに  
 スポンサー名や広告を掲載  
 する制度です。

※掲載期間や申込方法など  
 詳細は、お尋ねください。

☎諫早図書館

☎23-4946

### ハローワーク諫早を ご利用ください

ハローワーク諫早は、仕  
 事を探している人の就職を  
 全力でサポートします。

相談窓口では、専門ス  
 タッフによる就職活動のほ  
 か、キャリア活用などさま  
 ざまな相談も行っています  
 ので、ぜひご利用ください。

●受付時間

平日の8時30分～17時15  
 分

☎ハローワーク諫早

☎21-8609

## 第33回伊東静雄賞贈呈式

日 3月26日(日) 15時～  
場 L&L ホテルセンリユウ

### 記念講演

講 前山光則さん(著述家)

演題/生きた、臥た、書いた—詩人 淵上毛銭ふちがみもうせん

問 諫早市芸術文化連盟 ☎22-1103

## 第59回菜の花忌

本市出身で、日本を代表する浪漫派の詩人・伊東静雄をしのび、開催します。

日 3月26日(日) 13時～

場 伊東静雄詩碑前(諫早公園)

※雨天時は L&L ホテルセンリユウで開催

内容 詩の朗読と合唱、菜の花の献花など

問 諫早市芸術文化連盟 ☎22-1103



## 諫早吹奏楽団第69回定期演奏会

創設40周年を記念し、諫早中学校吹奏楽部の皆さんと一緒に演奏します。

日 3月19日(日) 14時開演(13時30分開場)

場 諫早文化会館 大ホール

料 400円

問 諫早吹奏楽団 有吉 ☎090-5475-9196

## 気軽に国際交流 ISAHAYA まちあるき

市内に住む外国人と一緒に、諫早の歴史や文化の足跡を巡る、国際交流ウォーキングを実施します。諫早の魅力を再発見しながら、交流を深めませんか。

日 3月26日(日) 9時30分～11時30分(9時集合)

※雨天中止

場 諫早市役所周辺(市役所前広場集合)

定 100人 ※先着順。要申込

料 300円

<申込方法>

電話またはメール(yoriko iwamoto@yahoo.co.jp)に住所・氏名・年齢・日中連絡のつく電話番号を記載し、お申し込みください。

問・申込

いさはや国際交流センター 岩本

☎080-5217-0049



## ナイスハートバザール in 諫早

市内の障害者施設で作られたお菓子や雑貨、農産物などを販売します。

日 3月9日(木)～11日(土) 10時～17時30分

※最終日は17時まで

主 働く喜びサポート事業実行委員会

場 諫早図書館

問 障害福祉課

## 第36回中央公民館まつり

中央公民館で活動している自主学习グループによる発表会を行います。

日 3月12日(日)

場 市民センター

【展示発表】

時間 9時～16時

内容 絵画・書道・工芸作品などの展示

【舞台発表】

時間 9時30分～16時

内容 開会式・舞踏・フラダンス・歌唱など

※舞台発表終了後、お楽しみ抽選会があります。

問 中央公民館 ☎23-1160

## 第46回ミモザ忌

本市にゆかりの深い洋画家・野口彌太郎をしのび開催します。

日 3月19日(日) 10時30分～

場 美術・歴史館

問 諫早市芸術文化連盟 ☎22-1103

## 野口彌太郎作品展

日 3月19日(日)～4月9日(日)

場 美術・歴史館

問 諫早市芸術文化連盟 ☎22-1103

## 森山図書館 ☎35-2001

### ▶第16回森山図書館まつり

3年ぶりの開催です。ご家族でぜひお楽しみください。

☎ 3月4日(土) 場 森山図書館

#### 【子ども映画会】

時間 15時～16時15分 対 幼児～小学生

#### 【スペシャルおはなし会】

時間 11時～11時45分 対 幼児～小学生

#### 【ブックリサイクル】

不要になった図書をお譲りします。無くなり次第終了

時間 10時～

#### 【諫早東高校演奏会】

時間 10時30分～11時

## コスモス花宇宙館 ☎23-9003

※コスモス花宇宙館のイベント詳細は、こちらをご覧ください。



## 山茶花高原ピクニックパーク・ハーブ園 ☎34-4333

※山茶花高原ピクニックパークのイベント詳細は、こちらをご覧ください。



## 移動図書館車どんぐり号の 特別巡回希望団体募集

移動図書館車どんぐり号は、年に3回、特別巡回を行っています。約4,000冊の本を載せてご希望の場所に伺い、貸し出します。

☎ 次の①～③すべて、またはいずれか

	巡回日	返却日
①	5月26日(金)	6月9日(金)
②	10月27日(金)	11月10日(金)
③	令和6年 2月22日(木)	令和6年 3月8日(金)

☎ 3月17日(金)

※詳細は、ホームページをご覧ください。

☎ 諫早図書館 ☎23-4946



## 諫早図書館 ☎23-4946

### ▶映画上映会

「マチネの終わりに」(2019年 日本 124分)

☎ 3月15日(水) 14時～

場 諫早図書館2階 視聴覚ホール ※入場無料

定 先着30人

### ▶図書館講座「協力隊活動報告 at 諫早図書館」

諫早の魅力を再発見！地域おこし協力隊・菊山達也さんが活動内容をお話します。

☎ 3月18日(土) 14時～15時20分

場 諫早図書館2階 視聴覚ホール

定 60人 ※要申込

### ▶公演「尺八・日本一女子高校生」

新都山流尺八の全国コンクール師範の部で初優勝した澤本悦心花さんと、祖父で師である澤本英幸さんの演奏会を開催します。尺八の美しい音色をお楽しみください。

☎ 3月25日(土) 14時～15時

場 諫早図書館2階 視聴覚ホール

定 60人 ※要申込

## たらみ図書館 ☎43-4611

### ▶映画上映会

「女たちの都」(2012年 日本 103分)

☎ 3月24日(金) 14時～

場 たらみ図書館 海のホール

定 先着100人

## V・ファーレン長崎を みんなで応援しよう！

3月4日は、諫早市サンクスマッチを開催。  
美味しい・楽しいイベント盛りだくさん。ぜひスタジアムへGO！

●2023明治安田生命 J2リーグ

3月4日(土) 14時～ VS 清水エスパルス

3月25日(土) 14時～ VS モンテディオ山形

場 トランスコスモススタジアム長崎

☎ スポーツ振興課

# 公民館講座情報

くらしの情報

イベント情報

公民館講座情報

フォトニュース

健康・育児カレンダー

## 中央公民館 ☎23・1160



### おもちゃ病院

想い出の詰まったおもちゃを修理し、使い方も指導します。

☎3月8日(水)・25日(土)

10時～15時

副成人

料部品代負担有

### 学びの生き生き大学

#### 「昭和音楽鑑賞会」

閉講式と生バンドによる演奏を鑑賞します。

☎3月16日(木)

13時30分～15時30分

副高齢者 ☎3月13日(月)

定70人

### 国際交流講座

#### 「アジアンカフェ」

フィリピンの家庭料理・エンサマイダや、クリームチーズを使ったフルーツサラダを作り、外国人と交流します。

☎3月19日(日) 10時～13時

副成人 ☎3月13日(月)

料600円 定16人

### 世界を知ろう「にじもアフリカ大陸体験講座」

アフリカ出身の人とゲームや小物づくりを行い、フェアトレード

ドについて学びます。

☎3月26日(日) 13時30分～16時

副小学生 ☎3月17日(金)

料300円 定30人

## 小栗公民館 ☎22・1533



### 図書ボランティア養成講座

図書ボランティアに興味がある人のために、視察研修を行います。

☎3月8日(水) 9時～15時

場県立長崎図書館郷土資料センター

ター(公用バス利用)

副成人 ☎3月1日(水)

料800円 ※別途要昼食代

定10人

## 小野公民館 ☎22・0264



### ふるさと散策～春の小野平野と明六堤防～

人々の暮らしを支えた干拓の歴史を学びながら散策します。

☎3月19日(日) 9時～12時

場小野ふれあい会館集合

副成人 ☎3月8日(水)

定10人

### 春・今日から始めるストレッチ

冬の間に凝り固まった身体をほ

ぐし、新年度を元気にスタート

できるストレッチを学びます。

☎3月22日(水) 19時～21時

場小野ふれあい会館

副成人 ☎3月8日(水)

定6人

## 有喜公民館 ☎28・3110



### WJE・ジャズコンサート

鎮西学院大学ジャズアンサンブル部による演奏を鑑賞します。

☎3月5日(日) 10時～12時

場有喜ふれあい会館

副3月3日(金)

定50人

### 楽しく防犯講座

駐在さんから、身近な防犯を学びます。

☎3月9日(木)

10時30分～11時30分

場有喜ふれあい会館

副成人・親子(乳幼児)

☎3月6日(日) 定15人

## 西諫早公民館 ☎26・1531



### 春の音楽フェスティバル

鎮西学院大学ジャズアンサンブル部による演奏を鑑賞します。

☎3月15日(水)

13時30分～15時30分

副成人 ☎3月14日(火)

定50人

## 本野公民館 ☎26・0270



### 料理教室(魚介編)

魚屋の若大将から、旬の魚のさばき方を学びます。

☎3月12日(日) 9時～12時

場本野ふれあい会館

副小学4年生以上 ※小学生は保護者同伴 ☎3月8日(水)

料1,000円 定8組

### 端午の節句 陶芸教室(全2回)

陶器でミニ兜とこいのぼりを作ります。

☎①3月8日(水)・15日(水) 10時～12時、②3月7日(火)・17日(金) 19時～21時、③3月5日(日)・19日(日) 10時～12時

※①～③のいずれかを選択

場本野ふれあい会館

副成人 ※親子での参加も可

☎3月3日(金)

料800円 定各回10人

### 野菜より簡単！パッションフルーツを育ててみませんか

配布苗からの育て方を学びます。

☎3月20日(月) 10時～12時

場本野ふれあい会館

副成人 ☎3月14日(火)

料800円 定20人

### 諫早3代領主を学ぶ(全2回)

講話を聞き、市内の史跡を歩きます。

☎3月13日(日) 10時～12時、3月16日(水) 9時～14時

場本野ふれあい会館集合

(公用バス利用)

副成人 ☎3月8日(水)

定18人

### 桜満開！本野を歩く

本野地区の公園と富川溪谷を散策します。

☎3月29日(水) 10時～15時

場本野ふれあい会館集合

(公用バス利用)

副親子・成人 ☎3月16日(木)

定18人

## 長田公民館 ☎23・9024



### 酵素ドリンク作り

ミカンを活用して酵素ドリンクを作ります。

☎3月10日(金)

13時30分～15時30分

場長田みのり会館

副成人 ☎3月3日(日)

料 800円 定員 8人

はじめてのメイク講座

春からの新生活に向けて、スキンケアとメイクの手順を学びませんか。

日 3月18日(土) 10時～11時30分

場 長田みのり会館

対 高校3年生以上

申 3月13日(月)

料 300円 定員 12人

多良見公民館

☎ 43・0049



健康講座

「気軽にストレッチ②」

運動不足を補えるストレッチや筋トレを学びます。

日 3月7日(火) 10時～12時

場 たらみ会館

対 成人 申 3月2日(木)

定 15人

伊木力公民館

☎ 44・1002



みかんを使った

パン作り講座

日 3月14日(火) 13時30分～16時

場 多良見多目的研修館

対 成人 申 3月8日(水)

料 800円 定員 15人

森山公民館

☎ 36・11116



多肉植物の寄せ植え

寒い季節に赤や黄に色づく多肉植物の、色や形を活かす方法や育て方を学びます。

日 3月7日(火) 10時～12時

対 成人 申 3月3日(金)

料 1,500円 定員 10人

スウェーデン発祥のゲーム、クップを楽しもう！

子どもや高齢者も楽しめる、木の棒を投げて5つのクップ(新)を倒すゲームを行います。

日 3月18日(土) 9時～12時

対 小学生以上

※親子や祖父母との参加も可

日 3月13日(月) 定員 30人

飯盛公民館

☎ 48・0049



ミニチュアガーデンづくり

お花やミニチュアの可愛い動物を使って作ります。

日 3月14日(火)

13時30分～15時30分

対 成人 申 3月6日(月)

料 1,800円 定員 10人

本格味噌作り

職人さんの指導で素材にこだわった味噌を作りま

す。

日 3月15日(水) 10時30分～12時

対 成人 申 3月8日(水)

定 10人 対 材料費負担有

いいもり大学

「楽しくレクリエーション」

椅子に座つてのゲーム、音楽に

合わせての体操などを行います。

日 3月23日(木) 10時～12時

対 高齢者 申 3月13日(月)

定 30人

田結公民館

☎ 49・11111



春の野草散策ウォーク

橘湾を望む田結の里を歩きながら、春の野草について学びま

す。

日 3月24日(金) 9時～12時

対 成人 申 3月16日(木)

定 20人

春のノルディックウォーク

桜並木をさぐる

田結川沿いに咲く、満開の桜並

木を散策します。

日 3月30日(木) 10時～12時

対 成人 申 3月17日(金)

定 10人

高来公民館

☎ 32・2111



レザークラフト講座

革のスマホホルダーを作りま

す。

日 3月14日(火) 18時30分～21時

対 成人 申 3月3日(金)

料 3,000円 定員 10人

高来西公民館

☎ 32・3126



WJE・ジャズコンサート

鎮西学院大学ジャズアンサンブル部による演奏を鑑賞します。

日 3月20日(月) 10時～12時

場 高来西ゆめ会館

日 3月13日(月)

定 50人

とによん《十二・四》めぐり

多良見町、津久葉町にある「乾の公園」や「酉の公園」などを

巡ります。

日 3月25日(土) 9時30分～15時

場 高来西ゆめ会館集合

(公用バス利用)

対 成人 申 3月10日(金)

定 20人

小長井公民館

☎ 34・2201



「ドローン体験講座」

ドローンについて学び、ドロー

ンレースを体験します。

日 3月12日(日) 10時～12時

場 小長井中学校体育館

申 3月6日(月)

定 20人

保育園・公民館連携  
出前講座

現役保育士でシンガーソングライターの「たいちろー☆おにいさん」による、歌つて遊べるコンサートを行います。

日 3月20日(月) 10時～11時

場 清和こども園

対 親子(乳幼児)

申 3月15日(水) 定員 50人

問・申込 清和こども園

☎ 34・2109

申込・問い合わせは  
各公民館へ

- ※受講の際は、マスクの着用をお願いします。
- ※講座によっては、応募多数の場合は抽選となります。
- ※託児の対象年齢は、生後6月～就学前です。
- ※申込期限のないものは、当日参加可。当日受付です。



2  
5

## 冬でもホットなこながいまつり

小長井長里グラウンドで、3つのイベントが合体した「とれたて市&カキ祭り&こながいまつり」が開催されました。たくさんの方が訪れ、牡蠣やニンジン詰め放題、海鮮鍋の振舞いは大盛況。約100組設置した牡蠣焼きコーナーも満席になりました。こながい町おこし隊による「こながいのど自慢」などのイベントステージ、夜には約600発の花火が打ち上がり、魅力ある食やイベントの熱気で会場は大盛り上がりでした。



1  
15

## 無病息災を願って豊破り

白浜町の楠公神社で、伝統行事「豊破り」が行われました。これは南北朝時代の千早城の戦いを再現したもので、城に籠った楠木軍と鎌倉幕府軍になった裸の男たちが豊を挟んで攻防。最後は破られた豊をお互いの体にこすり合って1年の無病息災を祈りました。



2  
5

## 新年の厄を射ち抜く

破籠井町の熊野神社で「百手まつり」が行われました。これは無病息災や五穀豊穡を祈り厄を落とす伝統行事で、「鬼」と書かれた紙を貼った的に矢を放ち、当たった数でその年の吉凶を占う祭りです。12本の矢が放たれ、後半を中心に命中。宮司は「コロナや戦争が終わっていないが、年の後半に期待したい」と占いました。

## 3月の健康・育児カレンダー

1	水	●乳児健康相談 すくすく広場(中央、北部、小栗) 13時～14時 ●のんのこ21サーキット 西諫早ふれあい会館 13時30分～15時 長田みのり会館 13時30分～14時30分	16	木	★プレママ学級 すくすく広場 13時30分～15時 *要予約 ◆子育て相談 すくすく広場 10時～12時 *要予約
2	木		17	金	●のんのこ21サーキット 小野体育館 13時30分～15時 高来会館 20時～21時30分
3	金	●のんのこ21サーキット 小野体育館 13時30分～15時 高来会館 20時～21時30分	18	土	●市民ウォーキング(5～6kmのコース) 西諫早第2公園 9時～11時30分 *雨天中止
4	土		19	日	
5	日		20	月	●離乳食教室(7～12カ月児) すくすく広場 13時15分～15時15分 *要予約 ●のんのこ21サーキット 飯盛ふれあい会館 13時30分～15時 たらみ会館 13時30分～15時45分 ●のんのこ体操 本野ふれあい会館 13時30分～15時
6	月	●離乳食教室(4～6カ月児) すくすく広場 13時15分～15時15分 *要予約 ●のんのこ21サーキット 飯盛ふれあい会館 13時30分～15時 たらみ会館 13時30分～15時45分 ●のんのこ体操 本野ふれあい会館 13時30分～15時	21	火	
7	火		22	水	●のんのこ21サーキット 長田みのり会館 13時30分～14時30分 ●のんのこ体操 西諫早ふれあい会館 13時30分～15時
8	水	●のんのこ21サーキット 長田みのり会館 13時30分～14時30分 ●のんのこ体操 西諫早ふれあい会館 13時30分～15時	23	木	▲介護相談 市民センター3階第1会議室 13時～15時 *事前予約制
9	木		24	金	●乳児健康相談 飯盛ふれあい会館(飯盛) 13時～14時 ●のんのこ21サーキット 小野体育館 13時30分～15時 高来会館 20時～21時30分
10	金	▲認知症専門相談 市役所別館4階第8会議室 13時30分～15時 *要予約 ●のんのこ21サーキット 小野体育館 13時30分～15時 高来会館 20時～21時30分	25	土	
11	土		26	日	
12	日	★パバママ学級 すくすく広場 10時～12時(受付9時30分～) *要予約	27	月	●のんのこ21サーキット 飯盛ふれあい会館 13時30分～15時 たらみ会館 13時30分～15時45分
13	月	●ニュースポーツ教室(ベタンク) 眼鏡橋前芝生広場 9時30分～11時30分 *雨天中止 ●のんのこ21サーキット 飯盛ふれあい会館 13時30分～15時 たらみ会館 13時30分～15時45分	28	火	●のんのこ体操 シーサイド2区公民館 10時30分～11時30分
14	火	●乳児健康相談 多良見体育センター(真津山、多良見) 13時～14時 ●のんのこ体操 シーサイド2区公民館 10時30分～11時30分	29	水	●のんのこ21サーキット 長田みのり会館 13時30分～14時30分
15	水	●のんのこ21サーキット 長田みのり会館 13時30分～14時30分 西諫早ふれあい会館 13時30分～15時	30	木	
			31	金	●のんのこ21サーキット 高来会館 20時～21時30分

●健康づくり運動教室…健康推進課(諫早市運動普及推進員協議会事務局)  
飲み物・タオル持参/ベット参加不可/マスクの着用をお願いします。  
体温が37.5度以上の場合は参加をお控えください。

- 市民ウォーキング
- ニュースポーツ教室
- のんのこ21サーキット/中程度の体力者向け(筋力運動・有酸素運動) ※要予約
- のんのこ体操/低体力者向けの体操 ※要予約

★パバママ学級・プレママ学級…すくすく広場 ☎46-5276  
妊婦とその家族を対象に、お産や母乳、赤ちゃんとの生活のお話などをを行います。  
定員/各10組 ※要予約

●乳児健康相談…すくすく広場 ☎46-5276  
身体測定、相談(発達・離乳食・歯科など)  
受付時間/13時～14時 対象/1歳未満児

●離乳食教室…すくすく広場 ☎46-5276  
乳児期の食生活について個別相談  
時間/13時15分～15時15分 対象/1歳未満児

◆子育て相談…子育て支援課  
子育て中に感じる悩みや心配などの相談に、臨床心理士と  
家庭相談専門員などが応じます。

▲認知症専門相談…地域包括ケア推進課

▲介護相談…認知症のひとと家族の会 渡部 ☎26-1763

「乳児健康診査」…県内医療機関  
県内医療機関で個別健康診査 ※要受診券  
対象/4～5カ月児、10～11カ月児

「幼児健康診査」…すくすく広場 ☎46-5276  
対象者には前月に健診票を送付  
内容/1歳6か月児健康診査、2歳6か月児歯科健康診査、3歳児健康診査

【毎日】諫早市子ども準夜診療センター(諫早総合病院)

受付時間: 20時～22時45分 ☎22-1380  
対象: 小児(中学生まで)で、内科的疾患の急病者

### 広報 クイズ

全問正解者の中から抽選で、5人に図書カードをプレゼント! 答えのヒントは誌面の中です。はがきに答えと住所、氏名、年齢、広報誌へのご意見を書いて、3月7日(火)必着で☎854-8601(住所不要)諫早市秘書広報課まで。当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます。

※前号の答え/①市民 ②對馬洋 ③15 ④定期 ⑤橘湾 ※応募総数53通  
※ご記入いただいた個人情報は、賞品発送などの目的以外には利用いたしません。

- Q1 内村航平さんが諫早市●●●●特別大使に就任
- Q2 あなたのアイデアで盛り上げよう! まちづくり●●●●事業
- Q3 大規模改修に伴い諫早文化会館が●●●●します
- Q4 転出届が●●●●●●で手続き可能に
- Q5 「かき頂フェス!!」は市内●●●●店舗で

[編集・発行] 諫早市役所 秘書広報課  
〒854-8601 長崎県諫早市東小路町7番1号  
TEL:0957-22-1500  
FAX:0957-23-6031

https://www.city.isahaya.nagasaki.jp/  
E-mail isahaya@city.isahaya.nagasaki.jp

●多良見支所 TEL:0957-43-1111  
●森山支所 TEL:0957-36-1111  
●飯盛支所 TEL:0957-48-1111  
●高来支所 TEL:0957-32-2111  
●小長井支所 TEL:0957-34-2111

●令和5年1月1日現在  
人口 132,327人  
男 62,991人  
女 69,336人  
世帯数 54,104世帯



Enjoy the tasty Oyster  
that have grown up in Isahaya.

# かき頂フェス!!

期間:2023.2/20月~3/20月まで

市内16店舗にて「小長井牡蠣®・華漣®」を楽しむ!

生産者と飲食店がタッグを組んだ今しか食べられない「牡蠣グルメ」をお楽しみください。



「いただくのは  
おいしさの「安心」」



いさはやの牡蠣いただき☑!!

問 ISAHAYA頂プロジェクト実行委員会 陣野 ☎090-2857-4775  
諫早市まちづくりサポート事業



災害時に便利!

## パッククッキング 焼きそば

食改さんのおすすめレシピ



(1人分:304kcal)

※加熱前に麺をほぐすとポロポロになるので、加熱後にほぐすとよい。

### 【材料/1人分】

- 野菜炒めミックス .....1袋(160g)
- 魚肉ソーセージ .....1/2本
- 焼きそば麺 .....1袋
- 付属の粉ソース .....1袋
- 耐熱性ポリ袋 .....1枚 (高密度ポリエチレン)
- 水 .....小さじ1

### 【作り方】

- ①ポリ袋に野菜炒めミックス、焼きそば麺の順に入れ、粉のソースをかける。
- ②魚肉ソーセージを食べやすい大きさに切り、①に加え、水を入れて空気を抜き、袋の上の方をきつく結ぶ。
- ③大きめの鍋の底に耐熱皿を置き、②が浸かる程度のお湯を沸かし、沸騰したら、②を入れ蓋をして5~6分加熱、火を止めて5~6分蒸らす。
- ④袋を開け、麺をほぐし、全体を混ぜる。

Isahaya Recipe



## 防災行政無線

防災行政無線のスピーカー放送が聞き取りづらい!! そんな時は

フリーダイヤル 0120-419-009